MODULO 1

El Arte del Sexo Oral

Los órganos, los corazones y el maravilloso arte del sexo oral

BY KEVIN ADAMS

Aviso legal y descargo de responsabilidad civil.

Copyright 2012. Todos los derechos reservados.

No está autorizado a copiar, robar o distribuir este ebook de ninguna manera, ni total ni parcialmente, sin el permiso expreso y escrito del autor y el editor.

Usted entiende que la información que contiene este ebook está basada en opiniones personales y que solo tiene el objetivo de entretener. No debe sustituir ningún consejo profesional o legal de ningún tipo.

Es usted responsable de su propio comportamiento y ni el autor ni el editor serán considerados responsables de cualquier acción que pueda llevar a cabo el lector siguiendo las opiniones que contiene este ebook.

Introducción

El propósito de esta colección es muy simple, aunque su ejecución sea trabajosa y detallada: es conseguir que, a la hora de dar placer a una mujer, el cunnilingus sea la mejor habilidad que tenga el repertorio de un hombre. Necesita estar muy bien versado en sus sutiles matices para poder apreciar totalmente su poder, y también para proporcionar un placer exquisito a la mujer que recibe sus atenciones. Lou Paget, un educador sexual bien conocido y autor de “Cómo proporcionarle a ella un placer absoluto”, dijo:

“Pregunte a las mujeres y, si están siendo sinceras,
admitirán que lo que las pone más calientes y hace que tengan un orgasmo
más fuerte es un hombre que sepa usar bien su lengua”

Esta colección esta compuesta de una información procedente de una gran cantidad de fuentes tanto teóricas como procedentes de experiencias reales y se las lleva a usted de una manera clara y exhaustiva que puede seguirse fácilmente. Algunos de los aspectos más interesantes del sexto oral recibirán más atención, mientras otros serán explicados desde su base, literalmente, para que usted pueda entender no solo cómo realizarlo, sino por qué, cuando y cómo llamarlo.

Por lo tanto, si está buscando algo que le explique cómo dar a una mujer un orgasmo memorable y que haga explotar su cabeza utilizando solo su lengua...entonces definitivamente ha ido a parar al lugar adecuado.

Como muchos de ustedes saben gracias a otros de mis trabajos como “El Arte del orgasmo femenino” o “El Arte del Sexo Tántrico”, soy un experto en sexo. Sin embargo, en esta colección he intentado alejarme de mi papel de experto e intentar escribir desde el punto de vista de los lectores, para que usted pueda comprender fácilmente hasta los conceptos más complejos y utilizarlos en su beneficio.

También he intentado poner mucho más de mí en esta colección: como un amante del sexo oral y un participante entusiasta, que quiere ayudar a todo el mundo de este planeta a entender lo maravilloso que puede llegar a ser el sexo oral, y cómo navegar en las a veces difíciles aguas que llevan repetidamente a una mujer al orgasmo.

Por supuesto, no quiero decir que yo sea una especie de dios sexual en el dormitorio; he tenido mi ración de problemas con mujeres que no querían hacerlo, que no disfrutaban del sexo oral o que me hacían sentir que era mi culpa el no poder alcanzar un orgasmo durante el coito “normal”. Si tengo que decir algo, es que quería escribir esta colección para ayudar a los hombres que quieren tanto mejorar sexualmente como aumentar su conexión y nivel de satisfacción con su pareja.

No solo conseguirá mejorar su relación en general, sino que también le hará sentir como si fuera el Rey del Mundo, porque habrá aprendido unos hábitos sexuales geniales que le ayudarán mucho a lo largo de su vida.

Mi primera experiencia con el sexo oral no fue excesivamente placentera. Mi pareja me dijo bruscamente que a ella no le gustaba su olor y que creía que el sexo oral no era de ninguna manera tan importante como el verdadero coito.

No le culpo porque no sabía lo que hacía, pero al mismo tiempo me condicionó a sufrir años de decepciones y nociones preconcebidas sobre el placer y la intimidad. Otra de mis parejas me dijo que debería ser capaz de hacerla terminar tan solo con mi pene, algo que no llegó a pasar jamás, aunque aprendí a hacerla alcanzar el clímax durante el coito y esto me hizo sentir mucho menos hombre porque no encajaba en las visiones de "talla única" de la mayoría de la gente de los orgasmos y el sexo.

Afortunadamente, empecé a formarme unos pocos años después de estas experiencias, y aprendí rápidamente que el sexo oral no era una experiencia de menor importancia que el verdadero coito. De hecho, cuando se hace bien, puede procurar un orgasmo mejor, más fuerte, más largos y más satisfactorios que incluso la masturbación. Es como si se me hubiera encendido una bombillita el día que leí sobre la red del clítoris (sabrá usted más sobre esto muy pronto), y quería encontrar inmediatamente una compañera dispuesta para ver si la teoría funcionaba tan bien en la práctica como decían los libros.

A medida que pasaban los años y leía más sobre el sexo en general, oía además de primera mano las dudas que tenían las mujeres sobre el clímax, sexo oral y lo dispuestos que podrían estar sus parejas a aprender. Una vez y otra veía las mismas historias sobre la mesa: la única forma en la que estas mujeres podían tener un orgasmo consistente era a través de una estimulación rítmica y regular, y eran demasiado tímidas o vergonzosas como para decírselo a sus compañeros.

Por lo tanto, sufrían en silencio, teniendo orgasmos en solitario, o aceptando que el coito solo les daría alivio sexual de vez en cuando. Pero, ¿qué ocurría cuando sus compañeros masculinos se decidían a hacerlo? Ganaban la apuesta y en voz baja pedían más. El problema era que esas mismas mujeres no sabían cómo decir a sus parejas que querían más o cómo comunicarles su placer de alguna otra manera que no fuera "¡Oh, no pares, AHÍ!" cuando el hombre encontraba el punto exacto en el momento adecuado y con el ritmo preciso.

En 2008 una encuesta del Cosmopolitan dijo:

"Muy pocas mujeres consiguen la atención oral que buscan.
De hecho, el 62 por ciento de las lectoras dicen que desearían que su hombre les hiciera sexo oral mucho más a menudo".

El orgasmo femenino puede ser algo muy difícil de perseguir, y soy la primera en admitirlo. Pero tampoco hay bien ni mal, y las mujeres merecen tener un orgasmo cada vez, al igual que los hombres, que consiguen uno en la práctica

totalidad de sus escapadas sexuales. Por lo tanto, ¿acaso no tendría sentido practicarlo de una forma que prácticamente garantiza el alivio sexual, todas y cada una de las veces? El sexo oral lo consigue y lo hace excepcionalmente bien.

Basándome en mi experiencia personal y en investigaciones profesionales, puedo decir con todo mi corazón que las mujeres anhelan el sexo oral, lo necesitan para alcanzar la satisfacción sexual. La mayoría de los sexólogos admitirán que la queja más habitual que reciben de las mujeres es que su pareja no hacen lo suficiente para que ellas también se corran y que no pueden alcanzar el orgasmo solamente con el coito.

Sin embargo, el problema residen en cómo las mujeres y sus parejas intentan arreglar este problema; la mayoría de las revistas femeninas dicen que las mujeres necesitan más preliminares o más tiempo para alcanzar el orgasmo.

Sin embargo, el problema no está en el tiempo que se invierte, sino que se están realizando las actividades equivocadas. ¡Es una utilización experimentada de la lengua lo que hace que la mujer pierda la cabeza! Necesitamos empezar a pensar en el sexo oral como una suerte de plato principal en vez de cómo un aperitivo que llevará al coito.

Asi mismo, yo debo decir que no odio el coito en sí mismo, aunque parezca lo contrario en alguna de las páginas de esta colección. No, me encanta el sexo, no hay nada que se lo compare, y tengo la sensación de que todas las parejas con las que he trabajado necesitan el sexo tanto como los orgasmos para sentirse satisfechas y es por eso por lo que he escrito esto.

Necesitamos empezar a pensar en el sexo en general como algo que mejora la vida sexual de ambos miembros de la pareja, y no solo como una forma de conseguir que un hombre se corra. Los hombres tendrán que tener un poco más de paciencia para soportar el retraso de su propio placer pero, ¿acaso no merece la pena el resultado? Del mismo modo, no estoy sugiriendo que los hombres deben evitar el clímax completamente, en absoluto. Al contrario, estoy diciendo que el placer de un hombre puede que tenga que retrasarse en algunos momentos, pero no acabar completamente con él. Asegúrese de que se ha ocupado de su pareja, de que está feliz y ha alcanzado el orgasmo y le garantizo que la calidad de su vida sexual subirá como la espuma.

Por lo tanto, esta colección ofrece tanto a hombres como a mujeres (aunque esté escrito específicamente para los hombres, las lesbianas pueden utilizar igualmente la información aquí presentada) una forma de garantizar el orgasmo de la mujer. Ya iba siendo hora que el abismo que separaba el placer de los hombres y las mujeres desapareciera completamente, alcanzando ambos sexos la misma cantidad de orgasmos y placer. El sexo oral es mucho más que simplemente un medio para alcanzar un objetivo; es una forma de conseguir una perspectiva totalmente distinta del sexo, de darle un placer puro y de mostrarle el amor, el efecto y el interés que tiene por ella de una manera totalmente distinta.

Módulo 1: Tabla de contenidos

Introducción----------3

Capítulo 1: Qué es lo que aprenderá con esta colección----------10

Cómo conseguir lo que realmente necesita de estas series----------10

Las reglas del sexo oral----------11

Cultivar el sentido del humor----------11

Entender dónde está la acción----------11

El triunfo de la lengua sobre el pene----------12

Haga lo que funciona, arregle lo que no lo hace----------12

¿Sabía que…?----------14

Capítulo 2: Lo más importante que le tiene que preocupar pero que probablemente no lo haga----------15

¿Y a mí qué me importa?----------15

Las diferentes formas en las que los hombres y las mujeres conciben el sexo oral----------17

Cuestión de modales----------18

Por qué la lengua es su mejor órgano sexual----------20

El plato principal----------22

Una lección de anatomía----------23

El templo interior----------25

Utilizar el término adecuado----------25

Las partes y lugares más fáciles de ver----------25

Vulva----------26

Monte de Venus----------26

Labios mayores----------27

Comisura frontal----------27

Labios menores----------27

La capucha del clítoris----------27

Frenillo----------28

Fourchette----------28

Glande o clítoris----------28

Abertura vaginal----------28

Las glándulas de Bartolino----------29

Himen----------29

Perineo----------29

Más de lo que se puede ver a simple vista----------30

El cuerpo del clítoris----------31

El mango del clítoris----------31

Vagina----------31

Cuello del útero----------32

Fórnix----------32

Punto G----------32

La respuesta sexual de la mujer----------33

Paso 1: preliminares----------33

Paso 2: clímax----------34

Paso 3: alivio----------35

Capítulo 3: cosas que no sabía sobre sexo----------37

La historia del sexo oral----------37

Consejos interesantes----------39

Utilizar hilo dental y lavarse los dientes incrementa el riesgo----------39

La saliva puede protegerle de algunas enfermedades de transmisión sexual:----------39

Las mujeres son tan rápidas como los hombres----------39

No olvide jugar con sus pechos----------40

La cirugía puede ser polémica----------40

Los pies tienen la clave----------40

El día 15 es el más dulce----------40

El café como excitante sexual----------41

El deseo sexual se desploma a partir de los cuatro años----------41

Las fantasías hacen que ella esté más satisfecha----------41

La píldora es la píldora----------41

¿Cuánto dura?----------42

Está llena de nervios----------42

Ella llega la última----------42

Olores que excitan----------42

Sexo oral por prescripción médica----------42

Capítulo 4: Las objeciones más comunes y cómo superarlas. ----------43

El 69 es incómodo y raro----------43

Ella dice que no está de humor----------43

Tarda demasiado tiempo en tener un orgasmo, por lo que se irrita.----------43

Ella no me deja provocarle un orgasmo y me estoy frustrando-----44

Ella dice que nunca ha tenido un orgasmo cuando le practicaban sexo oral.----------44

Ella no quiere despertar a los vecinos----------45

Está preocupada por si no huele o sabe bien----------45

Se siente sola cuando bajo a hacerle un cunnilingus----------47

Examen oral----------48

Modulo 1

Empezando: Los órganos, los corazones y el maravilloso arte del sexo oral.

Parte de lo que aprenderá hoy:

- Cómo esta colección le permitirá ser el mejor amante posible, tanto si tiene usted mucha experiencia como si solo está empezando.

- Por qué está colección es el manual más exhaustivo que existe sobre cómo practicar sexo oral con una mujer.

- Qué es lo que debe tener en cuenta tanto mientras estudia esta información como cuando la pone en práctica con una mujer.

- Cómo son diferentes las mujeres y los hombres sexualmente y por qué importa.

- Dónde están todas las partes sexualmente importantes de una mujer, cómo encontrarlas y dónde pertenecen dentro de su repertorio de técnicas sexuales.

- Por qué el sexo oral es una técnica importante que debe poseer (es un añadido relativamente reciente a los juegos sexuales “normales”) al igual que descubrirá información mucho más desconocida que le ayudará a ser un mejor amante y

- Qué tipo de cosas pueden evitar que tenga lugar una fantástica sesión de sexo oral, y qué hacer si eso sucede.

Capítulo 1:

Qué es lo que aprenderá con esta colección.

Cómo conseguir lo que realmente necesita de esta colección.

A través de las siguientes páginas, exploraremos una mentalidad que le dará la información que necesita para tener una mejor vida sexual y mejorar sus relaciones en general. Aprenderá como:

- Ignorar cualquier malentendido que pueda haber podido adquirir a lo largo de los años, a la vez que gana un verdadero entendimiento sobre los mecanismos de la excitación sexual de la mujer.
- Cambiar el enfoque de la vagina hacia el clítoris, y la penetración hacia la estimulación;
- Incrementar el placer, tanto el suyo propio como el de su pareja.
- Navegar por el mar de la respuesta sexual femenina de manera experta y atenta.
- A ser consciente del orgasmo femenino, con medidas concretas para conseguir que sea menos escurridizo.

Si los módulos uno y dos definen lo que es el cunnilingus, entonces el módulo tres le explicará cómo hacerlo. Aquí aprenderá técnicas de sexo oral que le ayudarán a navegar hacia el orgasmo de su pareja desde el comienzo hasta el final y mucho más allá.

Después, aunque la mayoría de los libros sobre sexo oral se centran en el por qué y en el como, nosotros también explicaremos cuándo debes realizar ciertas técnicas, en qué momento otras son más apropiadas y por qué. Estas secciones le mostrarán cómo conseguir una experiencia memorable para ambos.

A través de esta colección también encontrará ilustraciones, consejos y estadísticas, las preguntas más frecuentes y sus respectivas respuestas para gente como usted, gente con la que he trabajo y ayudado a lo largo de los años.

Esta colección termina con explicaciones que intentan resolver situaciones, asuntos y problemas específicos que le ayudarán a juntar toda la información que hemos compartido con usted y le serán muy útiles para que pueda tener su propio y perfecto sexo oral, cada vez y en casi cualquier circunstancia.

Esta colección constituye el programa más profundo y exhaustivo sobre sexo oral que está disponible en Internet hoy en día. Le enseña todo lo que necesita saber para dominar el arte, forma y estilo que le dé mayor placer a su pareja, y al mismo tiempo responde a todas las preguntas que pueda acumular. Cuando termine de leer este material, no solo tendrá una perspectiva totalmente nueva sobre el sexo oral, sino que también tendrá un montón de nuevas habilidades que llevarán a una mujer a alcanzar el orgasmo utilizando únicamente su lengua en repetidas ocasiones.

Las reglas del sexo oral.

Como ocurre con la mayoría de las cosas, hay algunas reglas que se deben seguir cuando realizamos sexo oral. En este caso, sin embargo, más que reglas son unas pocas cosas que tener en mente mientras estudia esta información.

1.-Cultivar el sentido del humor.

El sexo es una de las cosas más divertidas que hay en el mundo y no solo por los sonidos raros o los intereses extraños que podemos llegar a compartir. Piense en ello: los genitales de ambos sexos se forman con el mismo tejido embrionario pero, al mismo tiempo, esos puntos y piezas se excitan y se preparan para el sexo de una manera totalmente distinta. Como descubrirá más adelante, normalmente el hombre tarda mucho menos tiempo en pasar de estar excitado a tener un orgasmo que una mujer, dejándola literalmente colgada al final del encuentro sexual. Además, después del orgasmo, tanto hombres como mujeres tienen una sustancia llamada oxitocina inundando su sistema. Conocida como “la hormona de los cariñitos”, hace que muchos hombres apenas sean capaces de hacer otra cosa que no sea dormir después de un vibrante encuentro sexual, mientras que las mujeres quieren conectar con su pareja y hacerla mimos. Por supuesto, esto puede provocar muchos desencuentros entre la pareja, pero reconozca que es muy irónico.

2.-Entienda dónde está la acción.

Si quiere hacer que su pareja se corra, céntrese en su clítoris. Con más del doble de terminaciones nerviosas que el pene, la habilidad de proporcionar a la mujer múltiples orgasmos y el único propósito de complacer, el clítoris ofrece mucho más de lo que la vagina puede llegar a dar nunca.

El clítoris es una hazaña de la ingeniería humana. Con más de dieciocho partes visibles y escondidas, es el protagonista cuando se trata de complacer a una mujer. (No se preocupe, detallaremos todas sus características a lo largo de este ebook). En términos generales, el clítoris es menos “un botón” y más como una red compleja de circuitos interconectados, todos preparados para ser acariciados y explorados apropiadamente para conseguir una satisfacción total.

3.-El triunfo de la lengua sobre el pene.

La mayoría de los hombres conocen a Ron Jeremy, la estrella porno con barba famosa por su enorme pene y por tener una personalidad aún más grande. A este hombre se le paga por hacerlo, y lo hace bien, por lo que no sorprende que diga: “Muchas más mujeres se han corrido gracias a mi lengua que a mi pene”. Incluso respetados sexólogos como Shere Hite, autor del “Informe de Hite sobre sexualidad” han comentado que el coito con penetración no parece ofrecer a las mujeres la oportunidad de alcanzar un orgasmo en todas las ocasiones. Lo que tiene sentido cuando te pones a pensarlo; pues el clítoris de una mujer está situado en un punto demasiado alto como para que pueda ser estimulado de la manera adecuada durante la mayoría de los actos sexuales.

¿Necesita más pruebas? Un estudio citado en el libro “Sexo: una guía para hombres” demuestra que las mujeres en relaciones monógamas de larga duración encuentran satisfacción en el coito en solo un 68% de las ocasiones, mientras que el cunnilingus les ha satisfecho un 82% de las veces. Del mismo modo, el sexo en sí mismo solo les ha proporcionado un orgasmo en un cuarto de las experiencias sexuales que han tenido con su pareja, mientras que el sexo oral les proporcionó uno casi todas las veces (un ochenta y un por ciento).

4.-Haga lo que funciona, arregle lo que no lo hace.

Hay una pequeña tribu en las islas Cook que, según el autor Shane Mooney, enseñan a los jóvenes cómo realizar sexo oral, utilizar los pechos para proporcionar placer a la mujer y retrasar la eyaculación para conseguir que su futura pareja(s) lleguen al éxtasis. Por desgracia, esta no es una costumbre practicada por la mayoría de los hombres del mundo y, por ello, necesitamos una pequeña dosis de información educativa para mejorar en la cama.

¿Piensa que ya sabe todo lo que hay que saber sobre el sexo oral? Bien, incluso aunque usted esté utilizando esta colección para conseguir solo algunos trucos que no ha encontrado en ninguna otra parte, le apuesto lo que quiera a que tiene más cosas que aprender de lo que cree. Tome como ejemplo uno de los descubrimientos que hizo Shere Hite en una de sus numerosas investigaciones sobre la sexualidad masculina femenina, en el que las mujeres se quejaban una y otra vez de que sus parejas masculinas eran demasiado brutas, entusiastas, lentas, que no aceptaban sugerencias, o que perdían la concentración en los momentos clave. Una mujer fue incluso citada, habiendo dicho: “¡Es como si me estuviera intentando borrar el clítoris! ¡Qué asco!”

Espero que no sea usted ese hombre y que ni siquiera le conozca. Y, si hay alguna posibilidad de que lo sea, entonces ha acudido al lugar indicado. Conseguirá todo el apoyo, la guía y la información que necesita en este asunto aquí, incluso si su mujer, novia o amante no habla abiertamente de este tema con usted. Lo que, por desgracia, es algo bastante común.

Por lo tanto, la mayoría de los hombres, en sus intentos por proporcionar placer a su pareja, buscan información en las fuentes que tienen más a mano, que generalmente son la pornografía, las revistas, los amigos y/o libros. Pero el problema es que la mayoría de estas fuentes contienen una información equivocada; no tratan de crearle problemas intencionadamente, sino que no conocen lo suficientemente bien la mecánica del orgasmo de una mujer como para decir: “¡El sexo oral es lo mejor!” y “¡Hágalo de esta manera y ella tendrá un orgasmo! ¡Garantizado!”. La mayoría de estas fuentes de información solo le darán pistas, una parte de todo el cuadro, o no le explicará por qué tiene que hacer lo que tiene que hacer.

Eso no pasará aquí. Al contrario, esta colección le animará a intentar hacer lo que le aconsejamos y de tratar de compartirlo con su pareja para averiguar qué le excita, que es lo que hace que ruja su motor y qué le hace tener un orgasmo. Pues, aunque todas las mujeres tienen las mismas partes y piezas, muy pocas reaccionarán de la misma manera a las mismas cosas.

Esta es la razón por la cual esta es una de las pocas reglas que no deben romperse de ninguna manera en lo que a sexo oral se refiere: aprenda lo que funciona con su chica, apúntelo, utilícelo a menudo, y juegue con ella de vez en cuando para ver si hay algo se le puede haber pasado por alto. Deseche lo que no funciona o lo que no la excita, y estará mucho más cerca de conseguir una rutina que le garantize el éxito.

¿Sabía usted...?

Estudie la información de esta colección como quiera. Sin embargo, a aquellos que piensan que no merece la pena leer esta primera sección, les recomiendo que primero intente contestar a las siguientes preguntas:

- El clítoris tiene 18 partes distintas. ¿Sabe como se llaman todas y qué papel juegan en el proceso orgásmico?

- ¿Es consciente de que la mayoría de las terminaciones nerviosas que llevan a una mujer hacia el orgasmo se localizan en la zona que rodea a su vulva, y no necesitan ningún tipo de penetración (como la de un pene o un dedo) para ser estimuladas?

- ¿Cuántos tipos de orgasmos diferentes puede experimentar una mujer?

- ¿Acaso sabe sin ninguna duda dónde está el punto G de la mujer? Asimismo, ¿conoce usted alguna otra zona sensual secreta que hace que la mujer sienta un inmenso placer y esté más cerca del orgasmo?

- ¿Por qué el sexo oral es la mejor forma de conseguir que una mujer tenga repetidos orgasmos?

- ¿Cómo influye la pareja en la manera en la que huele ella?

- ¿Sabe sin ningún atisbo de duda si su pareja han fingido alguna vez un orgasmo? ¿Estaría dispuesto y sería capaz de explicar con todo lujo de detalles cuál es la diferencia entre uno real y uno fingido?

A cualquiera que responda negativamente a alguna de estas preguntas le recomiendo encarecidamente que lea la colección completa para que se asegure de que tiene toda la información necesaria sobre este tema.

En cualquier caso, espero que consulte a menudo "*El arte del sexo oral*", lo adapte a su propio estilo y pareja, y lo use como su guía de viaje para el sexo oral, sin importar lo mucho que crea saber o lo que ya haya aprendido sobre este tema.

Capítulo 2:

Lo más importante que le tiene que preocupar pero que probablemente no lo haga

¿Y a mí qué me importa?

Aunque esta colección sin duda ayudará a cualquier persona que quiera saber más sobre el proceso orgásmico de una mujer y la anatomía vinculada a este fenómeno, esta colección se ha escrito pensando en hombres heterosexuales. En particular aquellos que quieren beneficiarse de lo que la formación sobre sexo oral puede ofrecerles, ellos y los amados receptores de esta información y experiencia.

Sin embargo, cuando se ponen a ello, los hombres y las mujeres aprenden cosas sobre el sexo de maneras muy diferentes. Por ejemplo, en la versión de 1963 de “El informe Kinsey” se decía: “Es obvio que ni las mujeres jóvenes ni las mayores discuten sobre sus experiencias sexuales con la libertad con la que los hombres lo hacen”. Avancemos hacia delante hasta 1990 y nos encontramos con que el mismo informe descubre que las mujeres tienen más conocimientos que sus compañeros masculinos en lo que a sexo y sexualidad se refiere, especialmente en el grupo de edad que va desde los 18 a los 29 años. Esta gran discrepancia en estilo de aprendizaje y entusiasmo se ha considerado que proviene de los grupos feministas y las asociaciones de sexo seguro.

Por lo tanto, ¿cómo pueden los hombres aprender cosas sobre sexo y por qué las mujeres les han alcanzado y superado tan fácilmente a este respecto?

Tanto en el mundo real como durante mi experiencia profesional, he comprobado que las mujeres suelen estar más dispuestas a aprender más cosas sobre el sexo y a discutir sobre temas sexuales que los hombres. Del mismo modo, cuando se habla de sexo oral, las mujeres habitualmente son más conscientes de lo que se tiene que hacer, aunque no lo puedan describir con todo detalle, para que puedan llegar al orgasmo. Las mujeres, a todos los niveles, consideran que sus conocimientos proceden no solo de su experiencia personal, sino también de la información que han conseguido a través de amigas, Internet, revistas y otros materiales de referencia.

Los hombres, sin embargo, no son grandes conocedores del sexo, y habitualmente solo son capaces de describir detalles de su vida sexual como si estuvieran en una película porno: siendo muy gráficos y sin centrarse en la satisfacción sexual o cómo ha podido conseguirla su pareja. De igual manera, los hombres parecen identificar la pornografía como su principal fuente de información sexual, rehuyendo las fuentes de información en las que confían las mujeres por las mismas razones.

Por lo tanto, si la pornografía no es el mejor lugar para que un hombre aprenda cosas sobre el sexo, ¿dónde pueden conseguir esa información? Aquellos con

los que he hablado sobre esto piensan que los medios de comunicación audiovisuales son la mejor fuente de información, pero la calidad de sus datos es pobre, desigual o simplemente demasiado difícil de entender. Además, la mayoría la información que hay ahí fuera no está dirigida a los hombres, sino a las mujeres que quieren mostrar a sus compañeros sentimentales cómo deben hacer las cosas. Así pues, muchos hombres han admitido que la serie “Sexo en Nueva York” ha cambiado su visión de la sexualidad femenina, o que leer revistas de mujeres como “Cosmopolitan” les ha ayudado a tener un punto de vista diferente que no habían podido conseguir con lecturas más masculinas.

Eche un vistazo al expositor de un quiosco y entenderá a qué me refiero: las revistas femeninas se ocupan mucho de sexo y tratan mucho temas sobre cómo darse placer a una misma y a sus parejas de la “mejor” manera posible, mientras que las revistas de hombres tienen un alto contenido sexual, pero evitan hablar de los “cómo se hacen” casi completamente. De las pocas revistas que tienen contenidos de ese tipo, la mayoría se centran más en cómo atraer a las mujeres que en lo que se debe hacer cuando ya tienes una en los brazos.

Esta es una de las razones principales por las que los hombres realizan sexo oral de una forma menos que satisfactoria, como por ejemplo evitando completamente el clítoris o tratando de parecer una estrella del porno sin hacer verdaderamente las cosas necesarias para conseguir que su pareja tenga un orgasmo. Las posiciones sexuales que quedan genial pero que no dan placer a ninguno de los componentes de la pareja, y la falta de conocimientos sobre cómo una mujer llega al éxtasis también son resultado de esta falta de información.

Por lo tanto, en cuanto al sexo oral, los hombres necesitan algo más que solo unas pequeñas notas al margen o un consejo útil deslizado por algún compañero en los vestuarios. Necesitan un manual que explique con detalle cómo funciona el cuerpo de una mujer, por qué hace lo que hace y qué es lo que debe tocar, presionar y acariciar para hacerla ronronear como un gatito. Este libro será ese manual que le explicará todos los detalles que necesita saber y que permitirá a los hombres utilizar su propia voz y estilo para hacer de esta experiencia la suya propia.

“El arte del sexo oral” es la colección ideal para usted y le proporcionará toda la información que necesita.

Así pues, tanto si ha estado practicando sexo oral toda su vida como si todavía tiene que dar su primer lametón, esta colección le permitirá convertirse en un experto en el arte del cunnilingus.

Las diferentes formas en las que los hombres y las mujeres conciben el sexo.

Cuando un hombre habla sobre sus experiencias sexuales, habitualmente utiliza palabras que se centran es aspectos relacionados con la penetración; palabras como “follar”, “clavársela” y “hasta el fondo”, donde el objetivo es hacer que una mujer tenga un orgasmo metiéndosela como si fuera una taladradora.

No es habitual oírles decir algo como “la acaricié suavemente hasta que explotó de placer” o “Apenas la toqué tuvo un orgasmo increíblemente poderoso”. Y, sin embargo, estas palabras más suaves y este tipo de explicaciones se corresponden mejor con el punto de vista sexual de una mujer, dado que la vagina, donde la mayoría de los hombres consideran que debe tener lugar la mayor parte de la acción, alberga muy pocas terminaciones nerviosas, y aquellas que se pueden encontrar en ese lugar están apenas a una pulgada de la entrada. Por ejemplo el “Informe Kinsey” del doctor Kinsey hizo un estudio con cerca de 900 mujeres, en el que pedía a sus ginecólogos que les tocaran sus paredes vaginales, sus labios y su clítoris. Curiosamente, las mujeres apenas sintieron esos pequeños toques que atravesaron sus paredes vaginales, mientras que el 98% fueron perfectamente conscientes de que se les estaba tocando el clítoris.

Sin embargo, el hecho de que el clítoris de una mujer sea la clave de una respuesta sexual positiva de una mujer puede hacer que un hombre cuerdo empiece a escupir espuma por la boca o, al menos, que cuestione su virilidad. ¿Por qué el pene se adapta tan bien y produce una sensación tan placentera cuando se introduce dentro de una mujer, si no está destinado a estar ahí? El único consuelo que tienen la mayoría de los hombres en este sentido es la certeza de que el placer y la procreación no son intercambiables y que ambos tienen distintas necesidades cuando hablamos de sexualidad.

Sin embargo, muy pocos hombres quieren tener esta conversación y, por cierto, también muy pocas mujeres. ¿Por qué? Probablemente porque la mayoría de la gente del mundo considera que el coito es la única forma de conseguir satisfacción sexual con una pareja.

Muchos de los hitos de una relación están basados en un encuentro sexual con penetración. Se pierde la virginidad, se consuma una relación y el objetivo último de conseguir tener un orgasmo a la vez están centrados siempre en la introducción del pene en la vagina, sin prestar siquiera una ligera atención a si uno o ambos miembros de la cabeza están satisfechos sexualmente.

Que el concepto del pene en la vagina es algo de lo que se habla demasiado y que está sobrevalorado es algo que es muy difícil hacer entender a los hombres, especialmente a aquellos que han vinculado su propia autoestima al placer que proporcionan a sus parejas con su pene. Pero si algo está claro en la historia del sexo oral, y específicamente de la sexualidad femenina (de la

que hablaremos dentro de poco), es que la sociedad en general ha adoptado la mentalidad de denegar a la mujer sus necesidades sexuales, sus aptitudes y sus respuestas naturales, todo porque es más fácil que dañar el ego masculino. Pero si este comportamiento es realmente necesario, ¿por qué esta es la pregunta que más me hacen las mujeres?

"¿Cómo puedo correrme durante el sexo?

La respuesta más efectiva es también la más simple: tenga sexo, pero practique primero sexo oral, y no espere que el coito por sí mismo consiga que una mujer tenga un orgasmo. O, al menos, modere las expectativas que se vinculan tradicionalmente al contacto entre el pene y la vagina, y dese cuenta que su cuerpo reaccionará fácilmente al cunnilingus una vez que se aplique la técnica adecuada. Por lo tanto, las concepciones anticuadas vinculadas al orgasmo y al sexo desaparecen completamente y el centro de la respuesta sexual femenina vuelve a ser el foco de atención, el puesto que le corresponde.

Olvidando estas arraigadas creencias sobre la penetración y el clímax, los hombres también pueden superar la noción de que el sexo no puede ser divertido sin su "lanza" o sin que invadan de alguna otra manera el interior de su pareja. En vez de eso, esta es una forma diferente de experimentar placer, una que permite a ambos componentes de la pareja a disfrutar plenamente de la experiencia sexual sin perder nada en el proceso. Si acaso, esto hace que los hombres sean más masculinos y les hace posible cumplir su papel de proveedores de placer.

Ahora, los hombres pueden amar con todo su cuerpo, no solo con sus espadas.

Cuestión de modales.

Si quiere ser un caballero, debe abrirle la puerta a una mujer, servirle la comida primero a ella y asegurarse de que es la primera de los dos que se corre. Si piensa que esas costumbres son reliquias del pasado que no tienen lugar en la sociedad actual, déjeme recordarle a Lorena Bobbit, la mujer que le cortó el pene a su marido porque

"Él siempre tiene un orgasmo y nunca me espera. Es injusto"

Los hombres tienen siempre en mente un proceso simplificado. No se necesita demasiado para excitarlos (depende de diversos factores, por supuesto, pero estamos hablando de generalidades), y tampoco es difícil hacer que tengan un orgasmo. Además, la mayoría de los hombres solo necesitan correrse una vez

para caer derrotados –quedándose dormidos después de tener sexo y necesitando cierta cantidad de descanso antes de poder volver a levantarse y volver a hacerlo.

En resumen, hacer que un hombre tenga un orgasmo es fácil, rápido y no se necesita demasiada habilidad para conseguirlo. El doctor Kinsey de “El informe Kinsey” demostró que de los miles de hombres que había entrevistado a lo largo de sus años como sexólogo, más de tres cuartas partes de ellos tenían un orgasmo en menos de dos minutos.

Pero, ¿qué ocurre con el orgasmo femenino? Eso es algo que supone un reto y sin ninguna garantía; es mucho más difícil de conseguir que echando simplemente un polvete en la hierba. De igual manera, conseguir que una mujer tenga su primer orgasmo es verdaderamente lo más difícil de conseguir, pues necesita una determinada combinación de presión rítmica, tranquilidad y atención para que las mujeres involucradas lleguen a donde quieren.

Así pues, ¿acaso sorprende que el estudio del año 1994 de “Sexo en América” demostrara que dos tercios de las mujeres no terminaban sexualmente, o que los hombres eran capaces de terminar lo que habían empezado con mucha más regularidad que la mayoría de las mujeres investigadas?

La ironía de todo esto es que la anatomía sexual de la mujer está creada para el placer. El clítoris no tiene ninguna otra función –a diferencia del pene de un hombre, que cumple diferentes funciones en distintos momentos. Y sin embargo menos de un tercio de todas las mujeres consideran que aprovechan ese poder que se les ha otorgado.

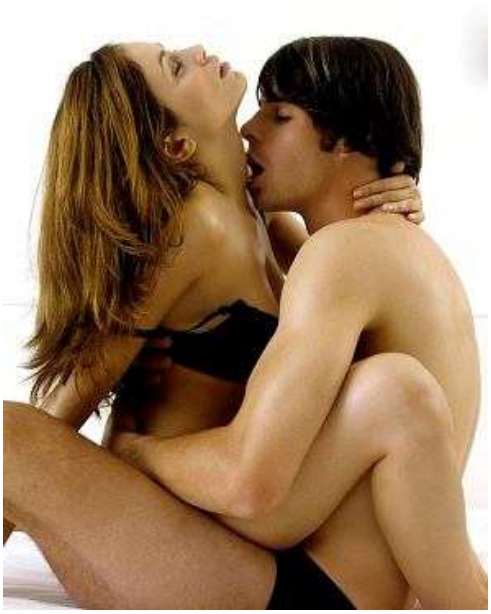
La mayor queja que recibo sobre las mujeres que no logran tener un orgasmo es que tardan mucho tiempo; algo curioso, pues cuando un estudio similar realizando por Kinsey, Masters y Jonhson aumentó la cantidad de preliminares de meros minutos a veinte, solo el 7.7% de las mujeres estudiadas fueron incapaces de alcanzar el clímax. Estas cifras son significativas: el 67% de las mujeres del estudio eran incapaces de correrse en un principio, pero después de añadir tiempo extra de preliminares, más del 70% pudo hacerlo.

No hay muchos problemas que se puedan solucionar invirtiendo tan poca cantidad de tiempo. Así pues, ¿por qué no tomarse esos pocos minutos para recargar la vida sexual de ambos e, incluso, salvar vuestra relación?

Ayudar a una mujer con la lengua puede ser una experiencia poderosa, excitante y liberadora al mismo tiempo. Usted es EL REY DEL MUNDO cuando ella se corre primero; los problemas de autoestima de ambos desaparecer, dado que los dos conseguís lo que queréis desesperadamente. Ella consigue sentirse como la criatura sexual que se libera de su prisión y florece con el placer, mientras que usted consigue ser el hombre que le da ese regalo. ¿Hay acaso algo mejor?

Por qué la lengua es su mejor órgano sexual.

Varias investigaciones científicas han descubierto que las mujeres que reciben una estimulación directa de su clítoris durante cualquier encuentro sexual son más proclives a tener orgasmos con regularidad. Por desgracia, dado que está en un lugar poco usual, la mayoría de las posturas sexuales no lo tienen en cuenta, especialmente la más utilizada, la del misionero, por lo que el clítoris no suele estar especialmente motivado para conseguir el éxito.



De igual manera, intentar hacer que una mujer se corra utilizando tan solo el pene es similar a tratar de dibujar una línea muy fina con un rotulador que tiene una punta muy gruesa; el orgasmo femenino es, a menudo, un tesoro escondido y requiere ciertas habilidades, cambios en la intensidad y la presión y mucha conexión mental con el modo y necesidades de su pareja.

"Y, sin embargo, se ha demostrado que
la lengua es un arma mucho más fiable".

Tiene muchas posiciones distintas, puede cambiar el ritmo y la presión fácilmente, no deja de funcionar si se pone blanda, y no tiene problemas si hay que interrumpir el proceso antes de tiempo. Los hombres con disfunción eréctil que temen la primera experiencia sexual con una nueva pareja (lo que es más común de lo que se piensa) o aquellos que son incapaces de detectar si su pareja ha tenido un orgasmo o no pueden superar fácilmente estos obstáculos usando simplemente su lengua.

La lengua es, por derecho propio, algo genial. Es el único músculo del cuerpo humano que no está pegado por ambos lados y está cubierta de terminaciones nerviosas y papilas gustativas que aumentan cualquier sensación. Podemos aprender fácilmente un nuevo idioma, el idioma del sexo y/o el amor,

dependiendo del modo en el que se centre en el uso de la lengua como herramienta del placer.

Pero simplemente tener una lengua no significa que usted sepa cómo debe usarla en medio de un ataque de pasión. Muchas más mujeres de las que puedo contar se quejan del mal uso que hacen sus parejas de su músculo más versátil: sobre la falta de ritmo, su inhabilidad de concentrarse en la tarea que tienen entre manos; la poca delicadeza con la que tratan sus partes más íntimas; el celo excesivo con el que se concentran en el clítoris sin ocuparse del resto de sus genitales.

Aún peores son las quejas sobre la actitud de los hombres hacia el sexo oral: aprensiva y evasiva; impaciente o derrotista cuando las cosas no están ocurriendo como piensan que deben hacerlo; demasiado entusiasta o descuidada. Y ni siquiera nos vamos a ocupar de los hombres que no terminan el trabajo. Varias investigaciones han demostrado que aunque la mayoría de los hombres disfrutan practicando sexo oral a una mujer, solo un pequeño porcentaje lo realiza el tiempo suficiente como para que su pareja tenga un orgasmo.

Muchos hombres también creen que el sexo oral es simplemente un preliminar más y no un acto sexual en sí mismo. Y, sin embargo, varios estudios han demostrado, en mujeres que son capaces de tener regularmente orgasmos, que el tipo de estimulación que les puede proporcionar otra persona que casi siempre les hace alcanzar el clímax es el sexo oral.

Por lo tanto, es necesario un cambio de perspectiva. Quizá alguien debería coger el sexo oral y hacer que sea de aprendizaje obligatorio, con muchas prácticas y ensayos para conseguir alcanzar la perfección. De cualquier modo, para ofrecer un buen cunnilingus, uno tiene que aprenderse primero la teoría (algo que se puede conseguir leyendo estos libros), practicar el arte y hacer cambios cuando sea necesario dependiendo de su situación y pareja.

Y lo más importante, requiere compartir y una completa participación por parte de ambos miembros de la pareja, para que ambos compartáis la excitación, y que podáis fundiros en uno solo gracias a una experiencia que recordaréis durante toda vuestra vida.

El plato principal

Hay tantos nombres con los que designar las partes más sensibles de una mujer como formas de darle placer: protuberancia, la gominola rosa, clit, el bocadito dulce, flor, garbancito, el niño del barco, bolo, botón, princesita...

Pero todos esos nombres solo ocultan la verdadera naturaleza del clítoris: un gran sistema de músculos interconectados y zonas erógenas que sobrepasan espectacularmente ese minúsculo lugar que se puede ver a simple vista. Verdaderamente, el clítoris de una mujer es tan solo la punta del iceberg.

El clítoris tiene tres partes, la cabeza, el mango y el cuerpo y estos se extienden a lo largo de las extremidades inferiores de la mujer, desde la parte superior del hueso púbico hasta el ano, y se encuentran en varios lugares escondidos de la anatomía de la mujer. También tiene más dieciocho mil nervios, haciendo de él la parte con mayor densidad de nervios de todo el cuerpo humano.

Además, el clítoris interactúa con otros quince mil nervios que se encuentran dispersos en lugares cercanos.

Por lo tanto, aunque parezca que el clítoris solo es un pequeño puntito en un mar de flores, es realmente el plato principal, la fuente del placer sexual de la mujer, y un enorme, complejo e interconectado sistema nervioso.

Cuando se llena de sangre (a causa de la excitación sexual), el clítoris crece, lo mismo que le ocurre al pene. De hecho, el clítoris y el pene tienen muchos puntos en común, pues están creados con el mismo tipo de tejido. Pero se diferencian principalmente en que la función del pene no es simplemente sexual sino también reproductiva, mientras que el clítoris existe única y exclusivamente para dar placer sexual.

Por lo tanto, aprender cómo funciona todo y saber que el núcleo de la respuesta sexual de la mujer es algo más que un simple botón le permitirá navegar fácilmente a través de las aguas de la respuesta orgásmica de la mujer con gran habilidad.

Una lección de anatomía

Hay muchos hombres que creen firmemente que ya saben todo lo que necesitan saber sobre cómo dar placer a una mujer. ¿Es usted uno de ellos? Acaso usted:

- ¿Piensa que si ya ha estado con una mujer puede utilizar las mismas tácticas para conseguir que otra se corra y, si eso no funciona, algo está mal con esa pareja y no con su técnica?

- ¿Cree que porque haya estado con unas cuantas señoritas tiene usted más habilidades en la cama que un hombre virgen?

- ¿Tiene la confianza de que su pareja tiene un orgasmo todas y cada una de las veces que tenéis sexo como un reloj?

- ¿Sabe dónde está el punto G y espera que su pareja tenga un orgasmo cada vez que juega con él?

Este es el problema: aunque todas las mujeres comparten la misma anatomía básica, ninguna tiene la misma reacción que otra. Asimismo, unas tendrán un aspecto diferente, se sentirán diferentes y actuarán de forma distinta cuando esté usted con ella. Como un coche nuevo que necesita algunos ajustes para ronronear cuando conduzca a través de la autopista, cada mujer necesitará un poco de fineza y un tiempo “debajo de la capucha” para que usted le coja el truco.

Mis amigas y clientas me dicen que es obvio que el hombre con el que comparten su vida quiere complacerlas sexualmente, pero no tiene ni idea de lo que está haciendo. O sabe lo que hace pero no entiende cómo cambiar sus tácticas para añadir un poco de picardía a la experiencia. Y después están las mujeres que me dicen que nunca han tenido un orgasmo con su marido o novio y están demasiado asustadas o avergonzadas como para decirle a su pareja lo que está sucediendo.

¿Está totalmente convencido de que usted no es uno de esos hombres?

¿Está seguro al 100% de que su pareja tiene un orgasmo todas y cada una de las veces que tiene sexo con ella o le hace un cunnilingus? ¡Me apuesto lo que quiera a que al menos tiene algunas dudas o, si no fuera así, usted no estaría leyendo esto!

Es admirable que quiera aumentar sus conocimientos para que su pareja pueda disfrutar, pero seamos claros: si es usted capaz de memorizar toda esta información y ponerla en práctica con su pareja, le dará muchos más beneficios de los que nunca pudo imaginar. Confíe en mí. Estará encantada con el hecho de que usted se haya esforzado por conocer sus deseos y reacciones más íntimas.

El primer paso que debe dar es entender cómo dar placer a una mujer. Después debe aprender lo que es cada cosa, qué es lo que hace y por qué es importante que usted lo sepa. Considere estos libros como su manual y esta sección, sus diagramas y esquemas. Sáltese esta sección y puede que no comprenda (o sepa) cosas a las que haré referencia más adelante.

El templo interior.

La mayoría de la anatomía sexual de una mujer está escondida, lo que provoca que sea difícil saber lo que realmente está pasando en los momentos de pasión. Dado que los hombres son generalmente criaturas visuales, hace que comprender este tipo de mecanismos sea mucho más difícil para ellos, por lo que toma su tiempo aprender cómo dar placer a una mujer de forma oral. Del mismo modo, la mayoría de la gente utiliza eufemismos para describir estas partes del cuerpo, por lo que es importante deshacernos de ese argot (de momento) para que podamos entender claramente qué es qué.

Utilizar el término adecuado.

Probablemente habrá escuchado todo tipo de nombres para la vulva y la vagina en el patio del colegio cuando era pequeño. Pero, ¿Sabe usted que se refieren a dos partes muy diferentes de la anatomía de una mujer? La mayoría de la gente no y utiliza ambas palabras como si fueran intercambiables.

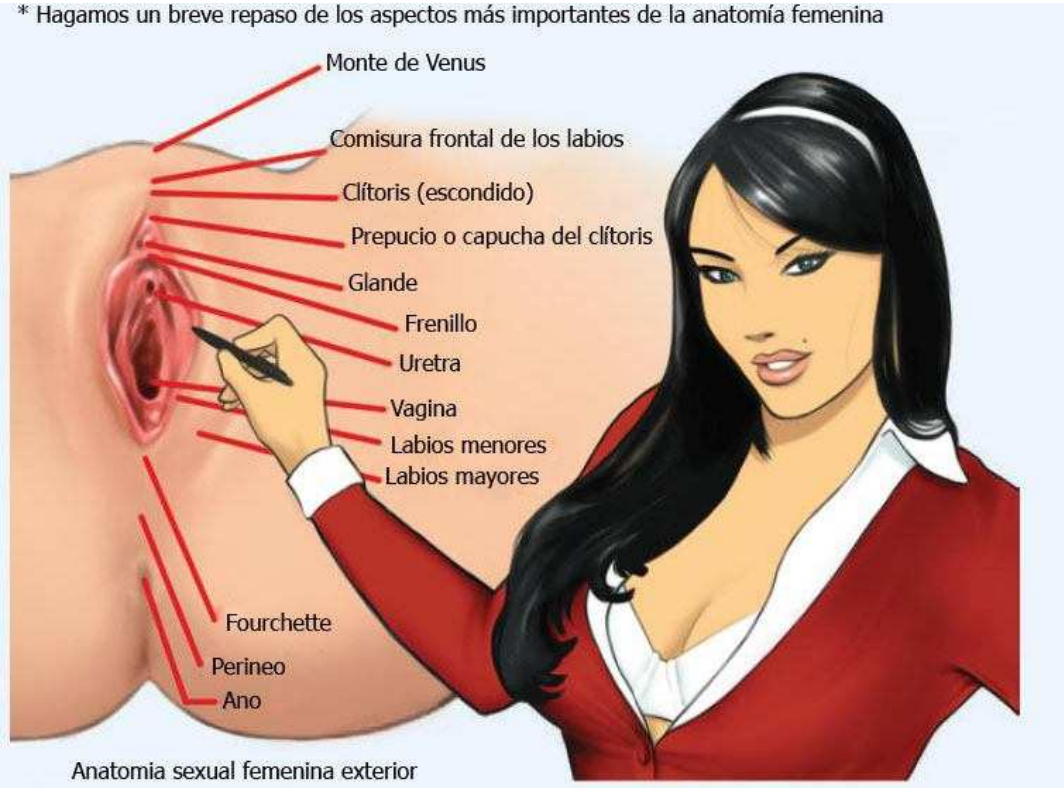
La vulva se refiere a la parte de los genitales de la mujer que es visible para cualquier persona que esté mirando el cuerpo desnudo de una fémina. La vagina, por otro lado, tiene una función reproductiva, actuando como receptáculo del semen y permitiendo que viaje hacia el útero. Curiosamente, la palabra vagina proviene de una palabra latina que significa funda o vaina de una espada, ¡algo que le viene que ni pintado dada su función! Pero la estrella del sexo oral es el clítoris de la mujer, con la vagina actuando como estrella invitada respecto a ese supuesto “botón” mágico.

Ahora que hemos cubierto esta información básica, hablemos de los aspectos más importantes de la anatomía de la mujer que le ayudarán a proporcionarle los mejores orgasmos de su vida.

Las partes y lugares más fáciles de ver.

Es una cosa hablar de la vulva y la vagina, pero nada sustituye a la posibilidad de verlas y entender dónde está cada cosa, dado que, habitualmente, cada mujer será diferente. Abajo hay un dibujo de una mujer de espaldas con las piernas abiertas que nos permitirá mostrarle de lo que estamos hablando:

ÓRGANOS SEXUALES FEMENINOS EXTERNOS:



Vulva:

El término que abarca la mayoría de los órganos sexuales externos de la mujer es vulva. La componen los labios mayores, los menores, el monte de Venus, el vestíbulo y los conductos de las glándulas.

Monte de Venus:

¿Ha oído hablar del Monte de Venus o Mons Veneris? La mayoría de los hombres no, y tampoco la mayoría de las mujeres. Es la extensión de piel cubierta por una gruesa capa de grasa que cubre el hueso púbico de la mujer y es increíblemente importante para el sexo oral, por lo que nos ocuparemos de él un poco más adelante. De momento, simplemente recuerde que es un área muy sensible. Es muy fácil que un hombre demasiado entusiasta arañe esta parte de la anatomía femenina, por lo que asegúrese de ser especialmente tierno y cuidadoso cuando se encuentre en las inmediaciones de este lugar.

Para aquellos que se lo estén preguntando, esta parte de la anatomía femenina fue llamada así por el monte de Venus (Mons Veneris), también conocida como la diosa del amor. El pelo que aparece aquí también tiene un propósito, el de capturar el aroma erótico de la mujer que segrega las glándulas que se encuentran en esta zona.

Labios mayores:

De todos los términos utilizados para describir el cuerpo de la mujer, “labios” es uno de los más conocidos. Los labios mayores están compuestos de los gruesos tejidos que envuelven la vulva y terminan en el perineo, y están recubiertos de pelo a no ser que la mujer se lo haya depilado, al mismo tiempo que albergan todo un sistema de glándulas sudoríparas.

Comisura frontal:

En la cúspide de los labios mayores, los pliegues de la mujer se separan para mostrar solo las partes visibles del clítoris. En la parte superior de esta separación hay un área muy sensible a la que se llama comisura frontal. Se encuentra justo encima de la cabeza del clítoris y la comisura frontal se junta con el mango del clítoris cuando este se separa del cuerpo.

Labios menores:

Los labios menores son los labios internos que se juntan con los mayores, y protegen el clítoris y la uretra de infecciones. Habitualmente los labios menores de una mujer no tienen pelo, pero hay glándulas de grasa en esta zona que pueden tener el aspecto de pequeños bultos. También se encuentran muchas terminaciones nerviosas en esta área, y es una importante zona erógena para la mayoría de las mujeres.

Los labios menores tienen un aspecto diferente en cada mujer. Algunas tienen labios largos, los de otras son esponjosos o arrugados, y sin embargo los de algunas otras mujeres son casi invisibles. El tamaño y el color de los labios de una mujer también pueden cambiar dependiendo de lo excitada que esté, pasando de ser rosaditos a púrpuras, y de ser planos a estar verdaderamente hinchados cuando se llenan de sangre, de manera muy similar a lo que le ocurre al pene durante la excitación sexual.

La capucha del clítoris:

En el lugar donde los labios menores se encuentran con la cabeza del clítoris es donde se encuentra la capucha, protegiendo la cabeza de la fricción diaria. De igual manera que el prepucio se retrae a medida que el hombre se excita, la capucha del clítoris de una mujer también retrocede.

Solo cuando el orgasmo es inminente la capucha del clítoris (también conocida como prepucio) se retrae para mostrar el clítoris en sí mismo, permitiendo un acceso más fácil pero solo hasta el momento precedente al orgasmo, cuando la capucha lo cubre de nuevo y lo esconde un poco para evitar que reciba demasiada estimulación. Cuando la capucha se frota contra la cabeza, esto proporciona un gran e intenso placer a la mayoría de las mujeres y es algo sobre lo que trataremos en las páginas siguientes.

Frenillo:

El frenillo o mancha se encuentra justo debajo del clítoris y encima de la uretra. No olvide esta área tan sensible o la subestime. Muchas mujeres consideran que una ligera caricia en el frenillo es algo muy excitante, solo asegúrese de que sus manos están muy limpias o que está usando una barrera dental de látex antes de aventurarse a explorar ese lugar, pues esta área es muy sensible a las bacterias y proclive a sufrir infecciones.

Fourchette:

El “pequeño tenedor” o Fourchette es el lugar donde la parte inferior de los labios mayores y menores se encuentran con la apertura de la vagina. Por lo tanto, la comisura frontal se encuentra encima del clítoris (la parte de este que podemos ver), mientras que el Fourchette está en la inferior.

Clítoris:

Los labios menores protegen esta parte, la más importante de la anatomía sexual de la mujer, que es el clítoris o glándula del clítoris. Se encuentra sobre el mango del clítoris (escondido dentro de la mujer) y está pegado a las Cura (las “piernas” del clítoris).

Como acabamos de aprender, el clítoris de una mujer se parece mucho al pene. La diferencia está en el que el clítoris es mucho más pequeño, tiene casi el doble de terminaciones nerviosas y está escondido. Es en realidad mucho más grande de lo que parece, aunque los expertos todavía están debatiendo sobre su tamaño. Algunos investigadores piensan que el clítoris extiende sus “piernas” (Cura) por debajo de piel desde el pequeño botón visible al ojo desnudo, a lo largo de los labios menores, y después se desliza hacia el punto G, explicando así las diferentes sensaciones que experimentan las mujeres dependiendo de si el orgasmo que tienen se origina en su vagina, clítoris o punto G. Otros científicos tienen la sensación de que el clítoris es mucho más grande de lo que pensamos, pero que no se extiende mucho más allá del área que lo alberga.

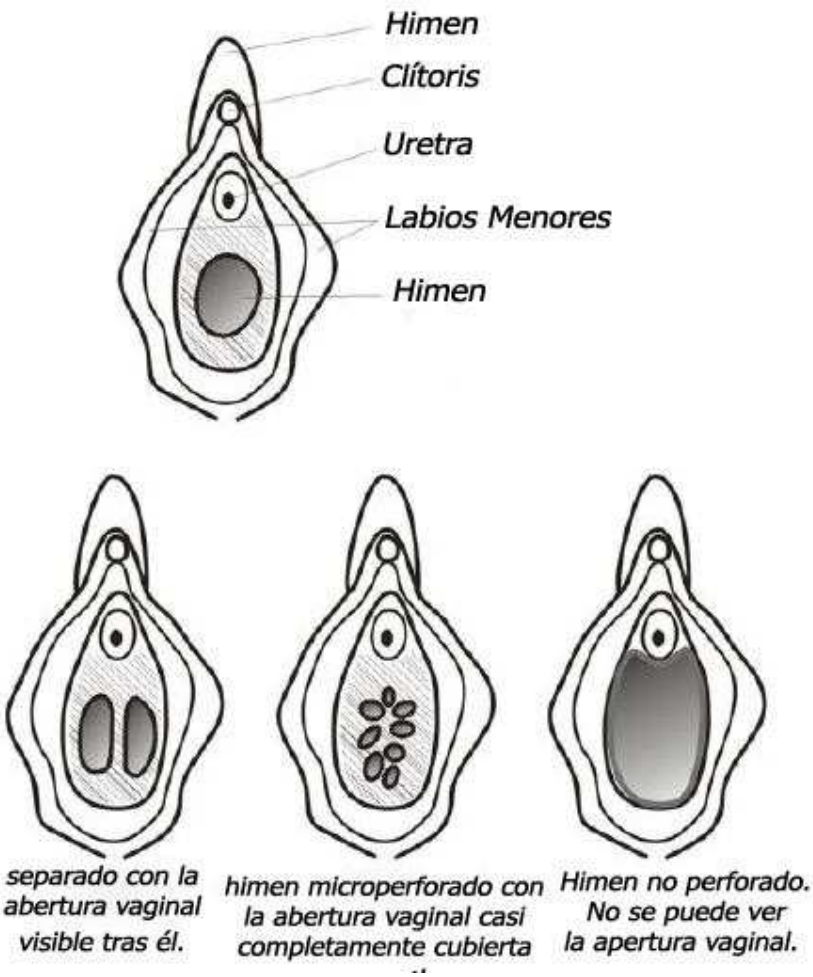
En cualquier caso, el clítoris crece a medida que la mujer se excita más y más, de manera similar a cómo el pene se endurece respondiendo a una estimulación de tipo sexual. En muchas mujeres, su color también se hará más profundo para emular el que presentan los labios y la vagina cuando se excitan.

Abertura vaginal:

La abertura vaginal es una parte externa de los órganos sexuales de la mujer, mientras que la vagina en sí misma se encuentra en el interior. La abertura alberga gran cantidad de terminaciones nerviosas muy sensibles (más que el resto de la vagina de al mujer) por lo que merece la pena mencionarla en nuestro resumen de las zonas que tiene que conocer bien.

Las glándulas de Bartolino:

Se pueden ver a simple vista, pero solo las puede distinguir un verdadero profesional. Las glándulas de Bartolino se encuentran en ambos lados de la abertura de la vagina, y son una de las muchas zonas que segregan una lubricación vaginal.


Himen
Clítoris
Uretra
Labios Menores
Himen
separado con la abertura vaginal visible tras él.
himen microperforado con la abertura vaginal casi completamente cubierta
Himen no perforado. No se puede ver la apertura vaginal.

Himen:

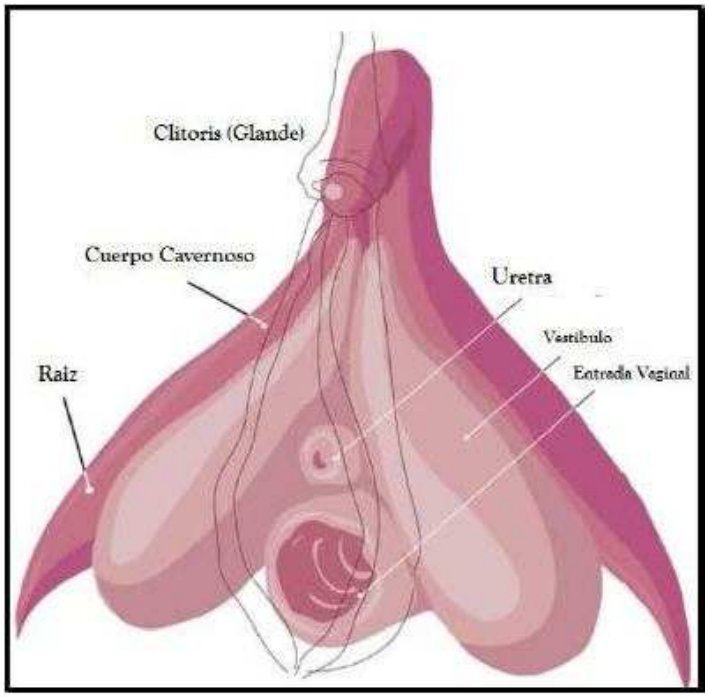
El himen puede tener un aspecto diferente dependiendo de la mujer, su experiencia sexual, los juguetes sexuales que utiliza (si es que usa alguno) y cuáles son el tipo de actividades que más le gustan. Este diagrama le muestra algunas de las posibles variaciones.

Perineo:

El perineo, también llamado de manera informal como la mácula, se encuentra entre la apertura vaginal y el ano. Dependiendo de la mujer, el perineo puede proporcionar mucho placer cuando se juega con él, como con el clítoris, mientras que otras mujeres no sentirán nada si toca este lugar.

Anatomía Femenina interna.

Cuando hablamos de las partes escondidas del clítoris, sentirlas es mucho más importante que verlas. Necesita todos sus sentidos para aprovechar al máximo esta piedra preciosa, pero el sentido del tacto más que ningún otro. Hemos identificado más de dieciocho partes diferentes del sistema femenino que no se pueden ver, por lo que analicemos cada una de ellas.



El cuerpo del clítoris:

Aunque ya hemos hablado del mango del clítoris, lo hemos hecho refiriéndonos a la parte de la anatomía que se puede ver. El cuerpo del clítoris está casi completamente escondido y ese esponjoso mango que se puede detectar fácilmente cuando está excitado está en la base de todo ello. El mango entonces se extiende pasando la capucha del clítoris y dentro del monte de Venus, y después se separa en dos ramas que albergan los labios menores. También hay unos músculos que están pegados al clítoris y que se entremezclan con otros músculos y con el del ano, explicando la razón por la cual esta área da tanto placer a algunas mujeres.

Debajo del cuerpo del clítoris también reside un músculo llamado el pubococcígeo, PC, o los músculos Kegel, que llevan el nombre de su descubridor, el doctor Arnold Kegel. Él descubrió que el músculo PC se contrae durante el orgasmo. Entonces, el doctor Kegel ideó una serie de ejercicios que podían fortalecer este músculo, en los que las mujeres simulaban estar orinando y después detenían el flujo a mitad de camino. Contraer los músculos repetidamente de esta forma hace que el músculo tenga más capacidad para atrapar el pene, sentir las contracciones orgásmicas, y unir a todo el sistema clitoriano para conseguir aumentar el placer sexual de todas las partes que participan en el acto.

El mango del clítoris:

Puede parecer raro que una mujer tenga un “mango del clítoris”. Mango parece una palabra que está más vinculada con la anatomía masculina. Y, sin embargo, el clítoris se parece mucho al pene de un hombre, en que tiene una capucha que lo cubre para protegerlo de sufrir infecciones y daños (de manera muy parecida al prepucio) y un mango que se extiende hacia el cuerpo para hacer funcionar todo el mecanismo (como el mango del pene de un hombre).

Vagina:

¿Por qué la vagina no se incluye en la categoría de lo que se puede ver a simple vista? Su abertura sí que se puede ver a plena luz del día. Pero la mayoría de la vagina de una mujer no se puede ver, y esa es la razón por la que aparece en la categoría de lugares escondidos pero importantísimos. De hecho, la vagina está compuesta por un tubo de tres o cuatro pulgadas que conecta los labios con el cuello del útero, lo que explica fácilmente por qué el pene encaja tan bien dentro de ella.

Cuello del útero:

El cuello del útero se encuentra al final del tubo vaginal, y tiene un grosor y una extensión que depende de la edad de la mujer, el número de hijos que ha tenido, su experiencia sexual y también de otras variables relacionadas con la biología personal de la mujer. El cuello del útero es básicamente el portero que vigila las puertas del útero de la mujer, de manera que no deja que nada pase dentro pero deja que las cosas salgan –como la sangre durante la menstruación. Cierra el tubo vaginal, puede dañarse durante un coito verdaderamente salvaje y protege el útero de cualquier infección.

Fórnix:

Para los hombres que están bien dotados, el fórnix puede ser interesante. Es un pequeño saliente que se encuentra justo fuera del cuello del útero y que entra en juego cuando pene realmente grande se introduce a través de la abertura vaginal de una mujer, creando así un poco más de espacio para que pueda moverse. Asimismo, es donde el esperma se acumula, y se mantiene allí como si estuviera en un tazón mientras sube hacia los órganos reproductores de la mujer. La fórnix es también donde se introducen algunos sistemas anticonceptivos (como el NuvaRing) así como algunas copas menstruales (como Instead, de la que hablaremos más adelante).

El punto G:

La esponja uretral, también conocida como punto G, está pegada a la parte interior de la vagina, unas dos pulgadas más abajo, aunque este lugar puede estar en diferentes lugares dependiendo de la mujer. El nombre que más utilizamos para referirnos a este punto se lo dio el doctor Ernst Grafenberg, quien descubrió esta área tan sensible. El punto G puede no ser más que el lugar donde la pared de la vagina se encuentra con la uretra y es allí donde se encuentra una pequeña masa de tejido esponjoso que protege a la uretra de la fricción que produce la penetración y/o acto sexual. El área solo se hincha a causa de la sangre durante la excitación sexual, razón por la cual algunas mujeres solo son conscientes de que existe cuando están excitadas.

El punto G tiene muchas menos terminaciones nerviosas que el clítoris, por lo que no es tan sensible al tacto. Por lo tanto, es mejor que el punto G sea estimulado con un toque firme y persistente, pero nos ocuparemos de él más adelante.

Pero, ¿es el orgasmo que produce el punto G distinto del que empieza en el clítoris? No según los biólogos, que dicen que todo el sistema está conectado y, por ello, todos los orgasmos proceden del clítoris. Aún así, para muchas mujeres las dos experiencias son muy distintas y algunas mujeres solo eyaculan cuando se les estimula adecuadamente el punto G. Por lo tanto, independientemente del veredicto del jurado, ambos son muy importantes para la experiencia sexual de la mujer y deben ser totalmente explorados durante el sexo oral.

La respuesta sexual de la mujer.

Hay un proceso de excitación, no importa si hablamos de hombres o de mujeres. Cada paso lleva a otro y, sin los previos, el siguiente no puede darse. Hay un comienzo, desarrollo y final definidos en el que cada parte tiene una importancia determinada. De igual manera, cada una de las partes de la anatomía tienen un papel que representar en este proceso; algunos son secundarios, otros principales y otros personajes pueden aparecer en momentos puntuales por diversas razones. Hay una especie de marea en todo este proceso, en el que una pieza gana importancia progresivamente mientras otra cae en el olvido.

Dependiendo de a quién preguntes cambian los términos existentes para describir este proceso. Masters y Jonhson le llaman “el ciclo de la respuesta sexual” mientras que Beverly Whipple y Barry Komisaruk (unos respetados sexólogos) le han llamado “el proceso orgásmico”. En esta colección nos referimos a él como la respuesta sexual femenina, pero no importa como lo llamemos, la información sigue siendo la misma: la mente de una mujer debe estimularse para que el cuerpo la siga; a esto sigue la tensión sexual, después un pico, el orgasmo y después un momento de descanso, aunque algunas veces el ciclo entero comienza de nuevo sin el periodo de descanso.

Masters y Johnson cogieron este sistema y diferenciaron cuatro partes – excitación, meseta, orgasmo y resolución y utilizaremos un esquema similar en esta colección, aunque los términos serán un poco diferentes. Así pues, vamos a hablar de la respuesta sexual de la mujer y cómo la definiremos.

1.-Paso uno: preliminares.

En la primera parte de la respuesta sexual femenina, los juegos preliminares son los protagonistas, pues son los que llevan al cerebro y el cuerpo de la mujer hacia la excitación sexual. Algunos de los puntos principales de este proceso son:

- Las hormonas inundan el sistema de la mujer tan pronto como el sexo entra en su cerebro. Si el proceso continúa, pasa a estar “drogada” por una hormona específica, la oxitocina, como una autora llamada doctora Teresa Crenshaw sugiere en su libro “La alquimia del amor y la lujuria”.

- El flujo sanguíneo se centra en la zona pélvica del cuerpo de la mujer, y sus genitales comienzan a llenarse de sangre. Con algunas mujeres usted será capaz de apreciar la diferencia mirando a su vulva, pues se volverá más oscura cuanto más cerca se encuentre de alcanzar el orgasmo.

- La piel también es un órgano del cuerpo humano y, como tal, se vuelve más sensible durante este proceso.

- Cualquier juego que incluya los pechos durante esta fase incrementa la cantidad de oxitocina que inunda su torrente sanguíneo.

- Tanto los pezones como los pechos se hinchan durante esta fase del proceso de excitación.

- Cuanta más sangre llegue a la vulva, las Glándulas de Bartolino segregan más lubricante para preparar los genitales para la estimulación del clítoris.

- La cabeza del clítoris se escapa de su capucha y aparece de cara al exterior.

Paso 2: Clímax

Durante este estadio, el cuerpo se tensa, la respiración se hace entrecortada y más rápida, aumenta la presión sanguínea y el corazón late más deprisa que en el estadio uno. Además:

- La obertura de la vagina se hace más pequeña, mientras que internamente se ensancha y se hace hasta dos pulgadas más larga.

- El glande del clítoris, las piernas del clítoris y su bulbo (conocidos todos juntos como cuerpo del clítoris) se agrandan y se hacen más firmes, de manera similar al endurecimiento del pene.

- El punto G se llena de sangre y puede ser tanteado fácilmente a lo largo de la pared vaginal.

- La cabeza del clítoris se vuelve a esconder al hacerse más firme el tendón que lo mantiene en su lugar; ambas partes se mantendrán de esta manera hasta que el clímax tenga lugar.

- Otro ligamento posicionado a lo largo del útero y que termina en los labios menores se tensa, involucrando al útero en el proceso de estimulación sexual.

A medida que continúa aumentando la excitación sexual, una mujer:

- Se enrojece a lo largo de la cara y el pecho.

- Respira profundamente.

- Aumenta su frecuencia cardíaca hasta alcanzar un latido sorprendentemente rápido; y

- Se enrojecen los labios menores, llenándose aún más de sangre, hasta que toda el área adquiere un color púrpura oscuro.

Entonces, cuando experimenta el orgasmo, toda esta tensión acumulada se libera en el clímax, cuando las contracciones rítmicas la conquistas y después van disminuyendo en su severidad y rapidez a medida que se libera.

- Cada segundo más o menos, las paredes vaginales se contraen junto con los músculos del suelo pélvico.

- A medida que las paredes vaginales se contraen, el útero también lo hace porque aún más oxitocina fluye a través del área genital; y

- Cada contracción proporciona una ola de placer, a la vez que algunas mujeres eyaculan una pequeña cantidad de un líquido claro.

Según Masters y Jonson, la extensión media del orgasmo de una mujer se encuentra entre seis y diez contracciones durante unos tres o cinco minutos, aunque algunas mujeres han declarado tener orgasmos de mayor extensión, tanto en solitario como durante las investigaciones de algún estudio sexual. Del mismo modo, las mujeres embarazadas constatan que tienen orgasmos más duraderos y de mayor intensidad, probablemente por la cantidad adicional de sangre que fluye hacia su región pélvica.

Cada mujer tiene una experiencia orgásmica distinta y única, habiendo incluso diferencias entre orgasmo y orgasmo de vez en cuando. Los investigadores han acuñado el término “huella dactilar del orgasmo” para denominar este fenómeno.

Paso 3: Alivio

Después del orgasmo, una mujer vuelve a su estado normal no-excitado. Este es el momento en el que el proceso de excitación de los hombres y las mujeres es más diferente. En su mayoría, los hombres pierden su erección muy poco después de su clímax, y entran en un estadio que los investigadores llaman el “periodo refractario” donde necesitan algo de descanso antes de poder comenzar el proceso de nuevo.

Además, los cuerpos de las mujeres no procesan normalmente la oxitocina como un inductor del sueño (como los hombres), sus cuerpos no son enormemente sensibles después del orgasmo (a excepción de la cabeza del clítoris) y pueden comenzar fácilmente un nuevo proceso de excitación sin ningún compás de espera.

La diferencia principal existente entre los géneros es el tiempo de descanso, lo que lleva a que tengan necesidades distintas. Los hombres quieren darse la vuelta y dormirse después de tener sexo, mientras que las mujeres o quieren seguir o quieren conectar con su pareja y abrazarse durante un rato antes de dormir. Muchos artículos de revistas escritos sobre este tema sugieren muchas herramientas para reducir el estrés derivado de esas necesidades biológicas pero, en esencia, la respuesta es simple: dese la vuelta y acurrúquese con su pareja antes de quedarse dormido, y todo el mundo estará contento. No le pide

a ninguno de los miembros de la pareja que deje de hacer lo que es natural para ellos y al mismo tiempo ambos reciben lo que necesitan.

Por lo tanto, este es el proceso de excitación de la mujer explicado de una manera breve y relativamente sencilla, con una pequeña comparación para que usted pueda entender cómo se diferencia de la masculina.

En resumen, cómo una mujer alcanza cada estadio del juego de la excitación es muy similar en todas ellas, pero el verdadero proceso es muy diferente según la persona. Algunas noches puede que se tarde solo unos cuantos minutos en llegar desde el punto A al punto C, mientras que otras veces tardará horas en conseguirlo. La única constante es que para llegar desde A a C, la pareja de la mujer debe proporcionarle la estimulación constante que requiere cada una e las fases, para poder conseguir finalmente que tenga un orgasmo.

Capítulo 3:
Cosas que usted no sabe sobre el sexo.

Recientemente se han descubierto muchos datos jugosos sobre el sexo oral – cosas que probablemente usted no sabrá a no ser que se haya sumergido en un gran número de revistas médicas y textos de psicología. Por lo tanto, teniendo esto en cuenta, aquí les presento algunos hechos y estadísticas fascinantes, entretenidas y, a veces, perturbadoras sobre sexo oral y cómo pueden afectarle.

La historia del sexo oral.

El sexo oral ha evolucionado a lo largo de los años de algo que solo se producía en las relaciones personales más serias a algo que ahora rivaliza con el coito a la hora de pasar una noche inolvidable.

En los años 20, el sexo oral era conocido como “beso genital”. Dada la rígida moralidad imperante en ese momento, solo se expresaba en términos médicos y se explicaba solo en el contexto de un matrimonio que querían compartir esa experiencia. Era una ocasión especial y excepcional para compartir con la pareja. El sexo oral no era algo que los medios de comunicación de la época tuvieran la impresión de que las parejas realizaran con asiduidad. Las parejas probarían el sexo oral juntas después de que se hubieran consumado otros medios de proporcionarse placer, y no era considerado como una actividad dos adultos realizaran de manera habitual.

Se suele considerar que el sexo oral comenzó a tener algo más de importancia a partir de los 40 y 50, cuando los investigadores consideran que el sexo oral era más una técnica especial que se podía utilizar para dar placer a la mujer. Sin embargo, solo el tres por ciento de las mujeres que todavía no habían tenido sexo a comienzo de los 50 tuvieron alguna experiencia con el cunnilingus, aunque el número es considerablemente superior entre las mujeres casadas de esa misma época.

Todo cambió con la revolución sexual que tuvo lugar solo unos pocos años después. El sexo oral en los 60 y 70 se convirtió en algo parecido a una revelación para las mujeres, especialmente para aquellas que acudían a centros de enseñanza secundaria. El sexo oral ya no estaba reservado para las casadas, habiendo hombres de todos los estratos sociales que disfrutaban de este acto sexual.

Curiosamente, las estadísticas de hombres que recibían sexo oral alcanzaron su cenit en los años 60, mientras que las mujeres han pasado los últimos cuarenta años intentando alcanzar esos números. Hoy en día el cunnilingus está considerado como una parte importante de la experiencia sexual, con mujeres fuertes, cultas y confiadas demandando que se les haga con la misma calidad con la que ellas lo hacen. Como se dice en “Sexo en América (1994)”: “si algo ha cambiado en el guión del encuentro sexual entre hombres y mujeres, es el aumento en el índice y frecuencia de la felación y el cunnilingus”.

El tiempo también ha cambiado nuestra percepción del sexo oral, y nuestra disposición a participar en él o no a cualquier nivel. La investigación más reciente que se ha realizado sobre el tema aparece en “Sexo en América (1994)”, que recogió todos los testimonios y los ordenó en tres grupos diferentes:

- **Tradicionalistas:** Estos hombres creen que la religión debe acabar con el sexo, están en contra de la homosexualidad y el aborto y sexo antes del matrimonio, fuera de una relación monógama o sin amor es moralmente inaceptable.

- **Relacionales:** Los relacionales son gente que comprenden que el sexo no siempre tiene lugar en relaciones serias o dentro del matrimonio, pero piensan que debe practicarse con gente con la que se está enamorada. Aceptan el sexo prematrimonial, pero no el adulterio, la infidelidad o el coito sin amor.

- **Recreacionales:** Los miembros de esta última categoría de encuestados creen que el sexo no tiene nada que ver con el amor (o, al menos, no tiene que estar asociado a él para poder disfrutarlo). Este grupo también considera que la limitación de la venta de pornografía es algo inaceptable.

Para muchos, estos tres grupos representan una tendencia política, conservadora, liberal y de centro sobre la sexualidad. Su disfrute del sexo oral, por lo tanto, será acorde con esta mentalidad. De cada grupo, el siguiente porcentaje de mujeres han recibido un cunnilingus en el último año:

- **Tradicionales: 55,9%**

- **Relacionales: 73.9%**

- **Recreacionales: 83.6%**

Curiosamente, las mujeres de cierta edad son más proclives a haber experimentado un cunnilingus:

- **El 74.7%** de las mujeres de entre 18 y 24 años han recibido sexo oral.
- **El 73.7 %** de las mujeres entre los 30 y 34 años.
- **El 12.6 %** de las mujeres entre 40 y 44 años.

¿Qué es lo que podemos aprender de esto?? Parece que cuanto más joven es una mujer, más probable es que haya recibido sexo oral. De igual manera, los hombres están experimentando sexo oral a edades cada vez más tempranas. Nancy Friday, autora de *“Las mujeres encima”* (1991), un libro que describe y analiza las fantasías sexuales de las mujeres, dice lo siguiente sobre el sexo oral: “Las mujeres por fin son mayores de edad. Una vez que lo descubren, siempre quieren más”.

Los hombres también han cambiado su concepción del sexo oral, como se puede comprobar en las estadísticas y los cambios de actitud de la sociedad en general. Los hombres ya no son solo receptores del sexo oral, como ocurría en los 40 y los 50. Además, los hombres se están dando cuenta (lo que probablemente le esté pasando a usted también), que el coito genital es un método en el que no se puede confiar a la hora de asegurarnos que nuestra pareja queda sexualmente satisfecha, por lo que deben incorporar ese "beso genital" a sus trucos de dormitorio.

Consejos interesantes:

Para aquellos a los que les guste los consejos directos en los que no se necesita leer información demasiado detallada, eche un vistazo a estos avances científicos y sociales para encontrar algunas sugerencias y hechos útiles sobre el sexo oral.

Utilizar hilo dental y lavarse los dientes incrementa el riesgo:

¿El riesgo de qué?, se preguntará. El riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, por desgracia. Lavarse los dientes y utilizar el hielo dental puede provocar pequeños cortes, exponer una mayor superficie e incrementa los riesgos de que haya contacto con la sangre. Por lo tanto, en vez de hacer su rutina nocturna diaria antes de pasar al cunnilingus, simplemente enjuáguese la boca y deje la limpieza detallada para unas horas después, cuando vuestro encuentro sexual ya haya terminado.

La saliva puede protegerle de algunas enfermedades de transmisión sexual:

Unos investigadores suizos han descubierto, después de hacer un seguimiento a varias decenas de pacientes VIH positivo y a sus parejas, que trece de los participantes de dicha investigación han desarrollado anticuerpos en la saliva que les protegen de la enfermedad que sufre su compañero. Ahora, esto no significa que el VIH no pueda ser contraído a través del sexo oral, sino que es algo prometedor a la hora de conseguir averiguar lo que protege a la gente de la enfermedad y como disminuir los riesgos de contraerla. (Spinelli, 2009).

Las mujeres son tan rápidas como los hombres:

Hay una leyenda urbana ampliamente extendida que afirma que las mujeres necesitan aproximadamente veinte minutos para excitarse. Curiosamente, un estudio realizado en la universidad McGill ha descubierto que las mujeres se excitan a la misma velocidad que los hombres (tardando una media de 11 a 12 minutos).

No olvide jugar con sus pechos:

Masters y Johnson descubrieron que el uno por ciento de las mujeres que investigaron eran capaces de tener un orgasmo simplemente cuando se jugaba con sus pechos y pezones.

La cirugía puede ser polémica:

En Norteamérica, hay una nueva cirugía que se ofrece a las mujeres que sienten que sus labios son demasiado grandes, largos o sueltos. La cirugía, llamada labioplastia, se lleva a cabo principalmente en mujeres que sienten que el tamaño de sus labios les impide tener una vida sexual plena. Y, sin embargo, en Uganda, las mujeres realizan cierta mezcla de hierbas y se la aplican en sus labios para hacer que estén más rellenos y sean más largos, creyendo que sus compañeros masculinos las encontrarán así más atractivas.

Los pies tienen la clave:

La próxima vez que quiera que su compañera “esté de humor”, utilice una táctica tradicional de reflexología que le aseguro que hará que sus partes inferiores estén listas para que usted entre a matar: encuentre ese punto suave que se encuentra justo debajo del hueso del tobillo en su talón y acarícielo firmemente y en círculos.

El día 15 es el más dulce:

Dependiendo de la mujer, algunas mujeres consideran que la mitad de su ciclo menstrual es el momento en el que pueden conseguir una acción más excitante y conductiva. La próxima vez que ella le diga que es “su momento del mes”, haga una marca en su calendario exactamente dos semanas después. Puede ser un día más o menos, pero alrededor de esa fecha su cuerpo puede estar especialmente receptivo para el sexo. Y, sin embargo, son los días que preceden a su menstruación y durante la misma que una mujer tiene más facilidad para alcanzar el orgasmo, dado que el aumento del flujo sanguíneo en la zona genital permite que esté mejor lubricada y mucho más sensible, incrementando así las posibilidades de éxito.

El café como excitante sexual:

Un estudio reciente ha demostrado que un chute de cafeína ayuda a las ratas a estar más motivadas sexualmente. Una razón más para asegurarse de que usted y su pareja tengan su dosis diaria, especialmente si a usted le gusta levantarse por las mañanas con un buen polvo.

El deseo sexual se desploma a partir de los cuatro años:

No es sorprendente que haya sido un grupo de biólogos alemanes los que han demostrado que el deseo sexual de una mujer disminuye una vez que está en una relación seria y a largo término. Parece que cuanto más tiempo está junta una pareja, más disminuye la libido; después de cuatro años, la mitad de las mujeres encuestadas quieren tener menos sexo que sus parejas.

Las fantasías hacen que ella esté más satisfecha:

Según dicen los investigadores, cuanto más fantasee ella, más satisfecha estará con su vida sexual. Incremente su placer pidiéndola que le cuente sus fantasías sexuales mientras le está haciendo un cunnilingus y vea lo que ocurre.

La píldora es la píldora:

“La Revista de Medicina Sexual” ha afirmado que las mujeres que dejan la píldora pueden tener unos niveles menores de excitación sexual durante más o menos un año después de dejar de tomarla. Los investigadores piensan que esto se relacionada con una proteína llamada SHBG, que evitan que la testosterona forme un edificio que bloquee el apetito sexual de hombres y mujeres. Si sospecha que haber dejado la píldora es la razón por la que su dama está menos excitada de lo normal, intente darle de comer plátanos, aguacates, higos y/o piñones, todos los cuales incrementan (con seguridad) los niveles de testosterona sin ninguno de los desagradables efectos secundarios que la testosterona embotellada puede provocar.

-¿Cuánto dura?:

Si usted y su pareja tardan más de diez minutos en pasar de los preliminares al sexo, no estáis solos. ***"La Revista de Investigación sobre Sexo"*** ha demostrado que la duración media de los preliminares es de 11 a 13 minutos por sesión.

Está llena de nervios:

La punta del clítoris de una mujer contiene unas ocho mil terminaciones nerviosas más que cualquier otra parte del cuerpo humano. Comparativamente, la cabeza del pene de un hombre solo tiene unas cuatro mil.

Ella llega la última:

Durante el sexo, más del 75% de los hombres tienen un orgasmo, mientras que el porcentaje de mujeres que alcanzan el clímax es del 30%. Esta es la razón por la que dar a su compañera un cunnilingus ayuda a aumentar ese porcentaje, dado que usted sabe que ya se ha ocupado de ella.

Olores que excitan:

Las mujeres se sienten más atraídas por los hombres cuyo aliento huele a menta, mientras que los hombres encuentran la combinación de calabaza y lavanda en una mujer de lo más excitante.

Sexo oral por prescripción médica:

En 1926, a través del libro de Theodore van de Velde "El matrimonio ideal", el cunnilingus fue autorizado por un médico como el primer método "legítimo" para asegurar que la mujer esté convenientemente lubricada antes del coito.

Capítulo 4:

Las objeciones más comunes y cómo superarlas.

Si se ha acostado con una mujer (o con más de una), hay muchas dudas que pueden surgir durante el proceso. El sexo oral no es diferente el coito pene-vagina en este sentido, especialmente si su pareja no está acostumbrada a recibir sexo oral, ha tenido una mala experiencia en ese sentido o todavía no se siente cómoda con su propio cuerpo.

Puede simplemente ojear esta sección o leerla toda entera; usted debe juzgar lo relevante que le parece cada pregunta. Dicho esto, hay mucha información importante en esta sección, por lo que puede ser una buena idea que, al menos, se familiarice con ella. Asimismo, muchos de los puntos más importantes que se explicarán en esta sección se mencionarán más adelante, a medida que pasemos de la teoría a la práctica.

“El 69 es incómodo y raro”

No está solo. Dependiendo del ángulo que ambos elijan para hacer un 69, este puede resultar placentero o ser un infierno. La forma más fácil de resolver este dilema es tumbarse uno junto al otro de lado, lo que puede ayudar a minimizar cualquier problema vinculado a la altura o al peso. Pero el 69 no es la posición ideal para que ninguno de los dos reciba sexo oral. Puede utilizarla como introducción o como uno de los juegos preliminares, pero no debe ser el plato principal. Es demasiado difícil para la mayoría de las mujeres centrarse en darle a usted placer y tener a la vez la suficiente preparación mental como para tener un orgasmo.

“Ella dice que no está de humor”

Es muy común que una mujer sienta que tiene dificultades para disfrutarlo, sobre todo si es la primera vez que un hombre le hace un cunnilingus. Para liberarla un poco de esa presión, intente apagar las luces o utilice una iluminación realmente baja (como velas) para ayudarla a sentirse más sexy y a dejarse llevar.

“Tarda demasiado tiempo en tener un orgasmo, por lo que se irrita”

Si sabe que va a estar ahí abajo durante mucho tiempo, intente evitar la irritación (tanto de las partes de su pareja como de las suyas) utilizando algún lubricante. Haz que la experiencia sea aún más placentera utilizando diferentes tipos de lubricantes de sabores, pero asegúrese de preguntarle unos pocos después si le ha gustado, porque muchos lubricantes de sabores contienen demasiado azúcar y eso puede desequilibrar negativamente sus zonas inferiores (quiero decir, puede provocarle una infección).

“Ella no me deja provocarle un orgasmo y me estoy frustrando”

Comprendo que usted quiere que esto sea un problema de su pareja, pero no lo es. Es un problema de comunicación, pues no es que ella no quiera tener un orgasmo gracias a sus tiernas y amantes caricias.

Piense en lo que ella ha podido decirle sobre sus orgasmos en el paso. ¿Prefiere una posición determinada o tiene problemas para conseguir un orgasmo solo con su lengua? ¿Utiliza un vibrador mientras se masturba en solitario?¿Alguien ha conseguido proporcionarle un orgasmo alguna vez?
Piense en las respuestas a esas preguntas. Si no las sabe, es el momento de preguntarle a ella. Después, es el momento de invertir cierta cantidad de esfuerzo en conseguir averiguar cuál es el problema, sin presionarla tanto que ella ya no esté interesada en seguir siendo su amante.

“El orgasmo de una mujer no se vincula tanto a la técnica de su pareja como a su propio placer”.

No sea usted asi. Cálmese un poco, déle algo de tiempo y céntrese en lo que le gusta y le da placer. Puede que le haya estado diciendo todo el rato lo que le ayudará a tener un orgasmo, pero quizá haya algo que le esté deteniendo. Recuerde, el orgasmo de una mujer no se vincula tanto a la técnica de su pareja como a su propio placer.

“Ella dice que nunca ha tenido un orgasmo cuando le practicaban sexo oral”

Es posible que sea así. O no ha estado lo suficientemente cómoda con sus otros compañeros como para dejarse llevar totalmente y sentir el placer que querían darle o simplemente ellos no tenían las habilidades necesarias para proporcionarle un orgasmo. En cualquier caso, no le pasa nada malo. ¡Si acaso, usted debe considerarlo un reto! Además, después de haber leído esta colección entera y haya seguido paso a paso todas sus instrucciones con su pareja, si realmente la escucha a ella y a su cuerpo, es casi imposible que ella vuelva a decir que nunca ha tenido un orgasmo cuando le practicaban sexo oral.

“Ella no quiere despertar a los vecinos”:

Hay algunas mujeres que verdaderamente son muy escandalosas cuando tienen un orgasmo, especialmente uno derivado de la estimulación del punto G. Si es más escandalosa de lo normal o si las paredes son especialmente finas, tiene algunas opciones:

- **Ponga algo de música.** No solo creará el ambiente adecuado, sino que también cubrirá alguno de los sonidos que pueda crear su pareja.

- Si su cama es la culpable (por ejemplo, muelles que chirrían), **pruebe alguna otra posición o lugar** para ver si esto ayuda a solucionar el problema del ruido.

- **Aísle su habitación un poco**, cubriendo las paredes con mantas gruesas (piense en ellas como algo que aumenta la ambientación de la habitación) Haciendo esto sirve para atrapar otra capa de aire y así podran ser más escandalosos de lo normal sin tener que preocuparos de nada.

- **Dé a su compañera algo con lo que se pueda tapar la boca para atenuar sus gritos**, pero asegúrese de hacerlo cuando sus manos estén libres para que pueda quitárselo si le tapa la boca o la nariz durante un arrebato de pasión.

- **Cambie de lugar**. Algunas veces, no hay otra solución más que encontrar otro sitio más íntimo y alejado para evitar problemas con el ruido. Simplemente asegúrese de que no habrá ninguna interrupción y que no molestaran a nadie mientras esten ocupados en sus asuntos.

“Está preocupada por si no huele o sabe bien”

Hay algunas mujeres que habitualmente tienen un olor o sabor únicos, quizá por su dieta o la medicación que pueda estar tomando, y después hay otras mujeres que huelen, eh, no demasiado bien a causa de algún tipo de infección.

Si su compañera está preocupada de que algo no esté bien con sus genitales, tome nota. Ella sabe más sobre su salud sexual que cualquier otra persona, por lo que puede que esté intentado decirle de una manera muy sutil que hay algo que no va bien con ella.

Pero, por otro lado, muchas mujeres están preocupadas por como huelen o saben porque alguien les ha puesto la idea en la cabeza de que hay algo mal con su cuerpo, cuando lo que en realidad ocurre es que estaban viendo los cambios normales por los que atraviesa la química corporal de la mujer a lo largo del mes. O la persona que les estuviera haciendo sexo oral no estaba muy familiarizada con el aroma natural de esa parte del cuerpo e hizo algún comentario no demasiado positivo al respecto que la marcó. De hecho, como usted recordará, yo tuve una pareja que no le gustaba que le hiciera el sexo oral porque sentia que olia mal y que tenia un sabor desagradable sus fluidos vaginales, porque su ex pareja le dijo comentarios negativos al respecto; y eso la hacia sentir muy acomplejada al recibir sexo oral. Finalmente, la hize entender que su olor era normal y muy natural.

Por lo tanto, su primera misión es averiguar, con delicadeza, en qué categoría debemos situar a su chica. ¿Le preocupa coger una infección, ha tenido una mala experiencia o simplemente está siendo precavida? La forma más fácil de averiguarlo es preguntando, pero si eso es demasiado difícil, entonces intente comenzar haciendo pequeñas escapadas de sexo oral en la ducha o durante un baño como explicamos en el capítulo 6. Si ella sigue oliendo o sabiendo “raro”, puede ser que se acerque su menstruación o que tenga una infección. Si sospecha que es la infección, sugiérele en ir los dos juntos al médico para hacerse unos análisis de enfermedades de transmisión sexual. De esa manera, si el médico averigua que es una simple infección, ambos tomar un tratamiento para poder disfrutar el sexo mutuamente.

Sin embargo, si ella huele increíble, puede usted asumir que es un problema de complejos. ¿Qué puede hacer si ese es el caso?

Diga a su pareja lo mucho que le gusta la forma en la que huele, sabe o incluso siente, fuera de la cama. Si esto hace que se sienta mejor, empiece con el sexo oral durante un baño o una ducha, o utilice una barrera dental de sabores o perfumada para intentar aliviar sus temores. Lentamente, ella se dará cuenta de que su cuerpo es maravilloso, se limpia solo y se regula por sí mismo. Y, con un poco de suerte, ella aprenderá a amar la forma en la que sabe y huele tanto como usted hasta el punto de que no le importará besarle después de haberle hecho usted un cunnilingus. Sin embargo, si después de varios meses de apoyo continuo y de probar sin resultado algunas de las técnicas que le enseñaremos en la siguiente sección, si ella todavía está preocupada sobre su frescura y usted no cree que tenga ningún problema de salud, entonces quizá tenga problemas psicológicos a ese respecto firmemente arraigados que deben ser solucionados con la ayuda de un profesional cualificado.

“Se siente sola cuando bajo a hacerle un cunnilingus”

Hay cierto tipo de desconexión cuando uno practica sexo oral; es todo un reto conseguir mirarla a los ojos cuando está enterrado entre sus piernas y realmente necesita concentrarse en lo que está haciendo y cómo reacciona su cuerpo ante su trabajo para alcanzar su objetivo. Por lo tanto, aunque es algo intenso por definición, algunas mujeres sienten que el cunnilingus crea una barrera emocional entre ambos.

Cuando esto suponga una verdadera preocupación, la mejor manera de solucionar este problema radica en tocarla más. En vez de situarse entre sus piernas, siéntese sobre una de sus piernas y utilícela para frotarse el pene para que pueda sentir lo duro que le pone el hacerle un cunnilingus. Tóquela con su mano libre tanto como pueda. Mírela a los ojos de vez en cuando para ver cómo está o tómese un pequeño descanso entre fase y fase para decirle lo sexy que está.

Es difícil hacer varias cosas a la vez incluso para un profesional del cunnilingus, pero tiene que hacerlo si quiere satisfacer a su pareja tanto física como emocionalmente.

Examen oral

Después de leer esta sección, debería ser capaz de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo más importante que debe tener en cuenta mientras practica sexo oral?
- ¿Por qué su lengua es mejor que su pene a la hora de dar placer sexual a una mujer?
- ¿Qué es la comisura frontal, y dónde la puede encontrar? ¿Qué tipo de estimulación requiere?
- ¿Qué es la oxitocina y por qué es tan importante?
- ¿Cómo puede tranquilizar a una mujer que tiene miedo de no oler o saber bien?
- ¿Por qué debe importarle desde un punto de vista sexual si una mujer se encuentra o no en medio de su ciclo hormonal?
- ¿Qué es lo que no debe hacer justo antes de practicarle un cunnilingus a una mujer y por qué?
- ¿Cómo cambia la abertura vaginal de una mujer durante el orgasmo?
- ¿Por qué el 69 no es una posición muy recomendable para practicar sexo oral?
- ¿Cuántas partes tiene el clítoris? ¿Puede nombrarlas todas?
- ¿De dónde viene el lubricante natural de la mujer?
- ¿Qué similitudes tienen el clítoris de una mujer y el pene de un hombre? ¿En qué se diferencian?
- Indique algunas formas en las que puede conseguir que una mujer esté dispuesta a practicar sexo oral.
- ¿Cuántas terminaciones nerviosas alberga el clítoris? ¿Y el pene?